

### 3 もやし巻き

#### ■材料■3-4人分■

もやし 1/2袋  
豚バラ肉薄切り 20枚程度  
しいたけ 5枚  
餃子の皮 20枚  
ごま油 30g  
片栗粉 15g

#### ■調味料■

塩 少々

#### ■preparation■

・しいたけは石突きを取り、薄切りにしておく

#### ■1Point Advice■

もやしの代わりにアスパラなどを巻いてみても、美味しいですよ。

#### ■作り方■

①餃子の皮の上にもやし、薄切りにしたしいたけ、豚バラ肉薄切りを重ねて置く  
②塩を少々振って包んだら、貼り付けた部分を上にしてイージーフライヤーに並べる  
③目盛りを180℃に合わせ、約3~5分揚げる



### 4 シューマイ唐揚げ

#### ■材料■4人分■

鶏モモ肉 1枚  
シューマイの皮 20枚程度  
卵 1個

#### ■調味料■

しょうが汁 少々  
すり下ろしにんにく 15~25g  
酒 5g程度  
醤油 6g程度  
ごま油 少量  
塩 少々  
油 少量  
片栗粉 適量

#### ■preparation■

・鶏肉は約1cm角に切り、しょうが汁、すり下ろしにんにく、酒、醤油、ごま油を合わせたボールの中に30分程漬けておく(※1)

#### ■1Point Advice■

鶏肉を小さく切るのがポイントで、そうすることにより皮の上からでも噛み切れるので食べやすくなります。  
鶏肉の味付けはそれぞれのご家庭の味を是非お試しください。  
ちょっと変わり種にすると面白いかも…。

#### ■作り方■

①※1とは別のボールに卵、塩、油、片栗粉を混ぜ、全体がトロリとするくらいまで混ぜ合わせる  
②そこへ※1を加え、さらに混ぜ合わせる  
③混ぜ合わせた具材をシューマイの皮で包み、イージーフライヤーに並べる  
④目盛りを170~180℃程に合わせ、5~7分揚げる



### 5 海のつくね

#### ■材料■3-4人分■

鶏ひき肉 200g  
ひじき ひとつまみ  
卵 1個  
パン粉 適量

#### ■調味料■

塩 少々  
こしょう 少々  
ごま油 14g程度(あれば)  
みりん 17g  
醤油 17g  
砂糖 5g程度

#### ■preparation■

・ボールに調味料と卵を混ぜ合わせておく(※1)  
・ひじきを水で戻しておく(※2)

#### ■1Point Advice■

辛みをプラスして、思いっきりお酒のおつまみにしてもいいかも…。

#### ■作り方■

①※1の中に鶏ひき肉、卵、パン粉、※2を加えて、よく混ぜ合わせる  
②混ぜ合わせたものを冷蔵庫で冷やす  
③冷えたら、丸めてイージーフライヤーに並べる  
④目盛りを約160℃に合わせ、約7分焼く  
④焼き上がったら、そのまま2分程蒸らす



### 6 魚のホイル焼き

#### ■材料■3-4人分■

生鮭(無塩) 3切れ  
えのき 1袋  
しめじ 1袋

#### ■調味料■

塩 少々  
こしょう 少々  
バター 30g

#### ■preparation■

・鮭は半分にとっておく  
・えのき、しめじは食べやすく分けておく

#### ■1Point Advice■

鱈や舌平目などの白身魚でも代用できます。  
甘味噌を加えて、焼いてみても美味しいですよ。

#### ■作り方■

①アルミホイルの上に鮭1切れ分、えのき、しめじをのせる  
②その上からバター10gをのせ、塩、こしょうを少々振る  
③アルミホイルを閉じて、イージーフライヤーに並べる  
④目盛りを200℃に合わせ、15分焼く

